ASES ACTÚA
Boletín Informativo
Administración de Seguros de Salud de Puerto Rico
VOL. 03
Febrero 2014

CUIDE SU CORAZON



Las enfermedades cardiacas son un problema muy grave. Cada año, alrededor de 715,000 estadounidenses sufren un ataque al corazón. En los Estados Unidos, cerca de 600,000 personas mueren cada año a causa de enfermedades cardiacas, lo que representa una de cada cuatro muertes. Las enfermedades cardiacas son la causa principal de muerte en hombres y mujeres.1

La enfermedad cardiovascular, que incluye la enfermedad coronaria y los accidentes cerebrovascular representa un costo de $3, 126 millones de dólares en los Estados Unidos cada año. Este total incluye gastos en servicios de atención médica, medicamentos y pérdida de productividad. Las enfermedades cardiacas también son la causa principal de discapacidad, lo cual impide que muchos estadounidenses puedan trabajar y disfrutar de las actividades familiares. El término "enfermedad cardiaca" se refiere a varios tipos de afecciones del corazón. La afección más común en los Estados Unidos es la enfermedad coronaria (también denominada enfermedad de las arterias coronarias), que se produce cuando una sustancia llamada placa se acumula en las arterias que transportan la sangre al corazón. La enfermedad coronaria puede causar ataques al corazón, angina de pecho, insuficiencia cardiaca y arritmias.

La situación es alarmante, pero hay buenas noticias: las enfermedades cardiacas se pueden prevenir y controlar. Podemos comenzar dando pequeños pasos a diario para mejorar nuestra salud cardiaca y la de nuestros seres queridos. Durante el mes de febrero, los CDC ofrecen recomendaciones semanales, pero usted puede dar esos pequeños pasos todo el año.

Paso a paso

En su meta de lograr un corazón saludable, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **No se sienta abrumado.** Cada paso que dé lo acerca un poco más a la meta de tener un corazón más saludable.
- **No lo haga solo.** El camino es más divertido si lo transita con alguien. Pídele a sus amigos y familiares que lo acompañen.
- **No se desanime.** Quizás no pueda seguir todas las recomendaciones de una vez. Descanse bien hoy, y haga lo que pueda mañana.
- **Recompénsese.** Haga cosas divertidas para disminuir el estrés. Salga a caminar con compañeros de trabajo durante la hora de almuerzo, únase a un coro o coma una cena saludable con su familia o con sus amigos.



DIRECTOR EJECUTIVO TE ORIENTA

Es importante para nosotros que conozcas tus derechos para que puedas exigir el servicio que te mereces a tus médicos y demás proveedores. Sabías que:

- Los **REFERIDOS** a especialistas tienen que dártelos en 5 días o menos, pero en caso de emergencia no debe tardar más de 24 horas.
- Cuando te receten **MEDICAMENTOS** en una sala de emergencia, el farmacéutico tiene que entregarte medicamentos suficientes para 3 días en lo que tu médico primario puede certificar dicha receta. Esto se hace porque tu médico primario es quien mejor conoce tu historial de salud y es quien puede verificar que el medicamento recetado es el adecuado para ti y que el mismo no interactúa negativamente con otras condiciones pre-existentes.



Ricardo A. Rivera Cardona
Director Ejecutivo ASES

CUIDA TU CUERPO | CONOCE SOBRE EL COLESTEROL

El colesterol es una grasa (también llamada lípido) que el cuerpo necesita para funcionar apropiadamente. Demasiado colesterol malo puede aumentar la probabilidad de padecer de cardiopatía, accidente cerebrovascular y otros problemas.

El término médico para los niveles altos de colesterol en la sangre es trastorno lipídico, hiperlipidemia o hipercolesterolemia.

Hay muchos tipos de colesterol. Los siguientes son los más nombrados:

Colesterol total: todos los colesteroles combinados.

Lipoproteína de alta densidad (colesterol HDL); con frecuencia llamado colesterol "bueno".

Lipoproteína de baja densidad (colesterol LDL); con frecuencia llamado colesterol "malo".

Causas

Para muchas personas, los niveles de colesterol anormales se deben en parte a un estilo de vida malsano, lo cual a menudo incluye el consumo de una alimentación rica en grasa. Otros factores del estilo de vida son:

- Tener sobrepeso
- Falta de ejercicio

Continua al reverso

Síntomas de un ataque al corazón

Los cinco **síntomas principales** son:

- dolor o molestia en la mandíbula, el cuello o la espalda;
- debilidad, mareos o desmayos;
- dolor o molestia en el pecho;
- dolor o molestia en los brazos o los hombros;
- quedarse sin aliento o dificultad para respirar.

Si cree que usted o alguien que conoce está sufriendo un ataque cardiaco, llame al 9-11 de inmediato.

http://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/mescorazon
Referencias bibliográficas: 1. Go AS, Mozaffarian D, Roger VL, Benjamin EJ, Berry JD, Borden WB, et al. Heart disease and stroke statistics-2013 update: a report from the American Heart Association. Circulation. 2013;127(1):e6-e245.

Algunos problemas de salud también pueden provocar colesterol anormal, como:

- Diabetes
- Enfermedad renal
- Síndrome ovárico poliquístico
- Embarazo y afecciones que incrementen los niveles de hormonas femeninas
- Glándula tiroides hipoactiva

Los medicamentos, como ciertos anticonceptivos, diuréticos, betabloqueadores y algunos medicamentos usados para tratar la depresión, también pueden elevar los niveles de colesterol. Varios trastornos que se transmiten de padres a hijos llevan a que se presenten niveles anormales de colesterol y triglicéridos.

Entre ellos abarcan:
- Hiperlipidemia familiar combinada
- Disbetalipoproteinemia familiar
- Hipercolesterolemia familiar
- Hipertrigliceridemia familiar

Tratamientos

Su médico le ayudará a controlar sus niveles de colesterol. Algunas medidas que usted puede tomar para mejorar sus niveles de colesterol y ayudar a prevenir una cardiopatía y un ataque cardíaco abarcan:

- Dejar de fumar. Éste es el cambio más importante que usted puede hacer para reducir su riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular.
- Consumir alimentos que sean naturalmente bajos en grasa, entre ellos, granos integrales, frutas y verduras.
- Usar cubiertas, salsas y aderezos bajos en grasa.
- Evitar alimentos que tengan mucha grasa saturada.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Bajar de peso si tiene sobrepeso.



ASES RECOMIENDA

...una Buena Alimentación

Antes de comer, piense en lo que se va a servir. Los vegetales, frutas, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras contienen los nutrientes que usted necesita y no tienen demasiadas calorías. Pruebe algunas de estas opciones.



Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.

- Coma vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro como tomate, batata y brócoli en los platos principales y de acompañamiento.
- Coma frutas, vegetales o nueces sin sal. Estas son los bocadillos o comidas rápidas originales de la naturaleza.

Cambie a leche con 1% de grasa o sin grasa.

- Contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales de la leche entera, pero con menos grasas y calorías.
- Pruebe productos de soya enriquecidos con calcio como alternativa a productos lácteos.
- Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.
- Elija cereales, panes, galletas, arroz y fideos de 100% granos integrales.
- Lea la lista de ingredientes y escoja alimentos elaborados con granos integrales.

Varíe sus fuentes de proteína.

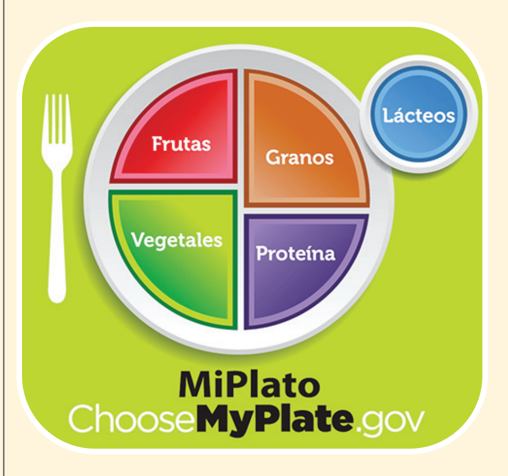
- Incluya proteína de pescado y mariscos dos veces por semana.
- Coma habichuelas, estas constituyen una fuente natural de fibra y proteínas.
- Consuma porciones pequeñas de carne magra de res y aves.
- Elija cortes de carne de res magra y aves, así como leche, yogur y queso descremado o bajo en grasa.
- Use aceite en vez de grasas sólidas.

Elija alimentos y bebidas con poco azúcar o sin azúcar.

- Beba agua en lugar de bebidas con azúcar. Una lata de 12 onzas de gaseosa contiene aproximadamente 10 paquetes de azúcar.
- Seleccione frutas como postre.
- Disminuya el consumo de postres dulces.
- Elija 100% jugo de fruta en lugar de bebidas con sabor a fruta.

Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra, ya que ésta se acumula.

- Compare el contenido de sodio en alimentos como sopas, panes y comidas congeladas, y elija aquellos con menos sal.
- Sazone los alimentos con especias o hierbas en lugar de sal.



Fuente:
http://www.choosemyplate.gov/en-espanol-2.html

Ayúdanos a Servirte Mejor

¿Ayuda con su Plan de Salud de Gobierno?





Línea libre de cargos
1-800-981-2737

Queremos saber quién y en dónde no te están brindando el servicio que te mereces. La llamada es gratis y confidencial.

PROGRAMA ASES ACTÚA

Continúan las visitas sorpresas a los municipios con el propósito de inspeccionar a diferentes proveedores de servicios del Plan de Salud del Gobierno para identificar deficiencias en las plantas físicas de las facilidades, en sus operaciones y/o en los servicios que ofrecen a la ciudadanía. Ya hemos visitado:

24 municipios